GYMBODY plus

Powered by:

SLENDERTONE®

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
España: 900994467
International: +353 1 844 1016

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Copyright: © 2006, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-9804 Rev.: 1 Date of Issue: 5/06

GYMBODY plus

Powered by:

SLENDERTONE®

Instructions for Use

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso

Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

www.slendertone.com

WILLKOMMEN

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf dieses erprobten und bewährten Muskelstraffungsgeräts. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie unseren Trainingsgürtel Gymbody Plus einsetzen.

Wozu ist eine Straffung der Bauchmuskulatur gut? Ein festerer, strafferer Bauch ist bereits ein guter Grund. Aber wussten Sie schon, dass die Bauchmuskulatur für Kondition und Körperhaltung von zentraler Bedeutung ist? Für viele Menschen ist gerade dieser Bereich schwer zu trainieren: Sit-ups erfordern eine gute Technik. Oft wird für das Bauchmuskeltraining Hilfe benötigt. Gymbody Plus bietet Ihnen diese Hilfe. Wenn Sie Ihren Gymbody Plus nur fünfmal pro Woche verwenden, können Sie sich in vier bis acht Wochen über eine festere, flachere, sichtbar trainierte Bauchmuskulatur freuen. Die Wirkung des Gymbody Plus wurde in klinischen Tests bewiesen. Er wird mit Elektroden in medizinischer Qualität geliefert und kommt ohne lästige Gels aus. Sie können Ihren Gymbody Plus fast überall anwenden, z. B. beim Entspannen zu Hause oder der Arbeit am Computer. Der Gymbody Plus wurde für einfachste Handhabung konzipiert. Sobald er auf Sie eingestellt ist, müssen Sie nur den Gürtel um Ihre Hüfte legen, das Gerät einschalten und können loslegen.

Das kann Ihnen der GYMBODY PLUS bieten:
- Festerer, flacherer Bauch
- Bessere Figur
- Perfekt sitzende Kleidung

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren Gymbody Plus mit einer gesunden Ernährung und leichtem Sport kombinieren.

INHALT

Das Benutzerhandbuch ist in mehrere übersichtliche Kapitel gegliedert.

Kapitel 1	ÜBERSICHT ÜBER IHREN GYMBODY PLUS
Kapitel 2	EINSTELLEN DES GYMBODY PLUS
Kapitel 3	IHRE ERSTE STRAFFUNGSÜBUNG
Kapitel 4	ERGEBNISSE ERZIELEN
Kapitel 5	PROBLEMBEHEBUNG (für den Fall von Problemen bei Einstellung oder Betrieb)
Kapitel 6	WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?
Kapitel 7	VERHALTENSREGELN
Kapitel 8	TECHNISCHE DATEN

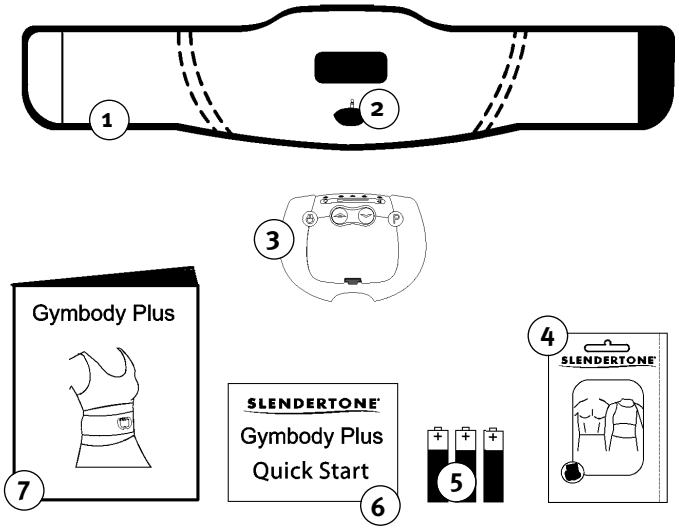
KUNDEN-HOTLINES

International + 353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com

ÜBERSICHT ÜBER IHREN GYMBODY PLUS

In Kapitel 1 werden die enthaltenen Komponenten aufgelistet und erläutert, bevor Sie das Gerät einstellen und in Betrieb nehmen.

In der Verpackung sollten die folgenden Komponenten enthalten sein.



1. Gymbody Plus Trainingsgürtel
Ihr Unisex-Trainingsgürtel ist ergonomisch geformt. Er wird bei Bedarf um die Hüfte gelegt und befestigt und unter der Kleidung getragen. Der Gürtel eignet sich für Personen mit einem Hüftumfang von 61-119 cm.

2. Befestigungsstift
Damit wird der Trainingsgürtel am Gerät befestigt. Der Stift muss vollständig an der Geräteunterseite eingesteckt werden.

3. Gymbody Plus Gerät
Das Gerät erzeugt Signale, die über Gürtel und Elektroden an Ihre Muskeln gesendet werden, so dass sie kontrahieren.

4. Selbsthaftende Elektroden
Packung mit 3 selbsthaftenden Elektroden. Die selbsthaftenden Elektroden werden vor Gebrauch auf dem Trainingsgürtel platziert. Wenn Sie sich den Gürtel um die Hüfte legen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln übertragen werden können.

5. Batterien
Batteriesatz (3 Mikrozellen, 1,5 V) Die Batterien müssen in das Gerät eingelegt werden, damit es funktioniert.

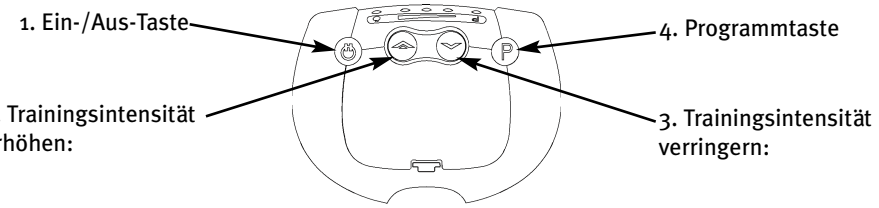
6. Kurzanleitung
Zusätzliche Anleitung, die einen Überblick für die schnelle Inbetriebnahme bietet.

7. Handbuch
Ausführliche Bedienungsanleitung zu Ihrem Gymbody Plus.

GERÄTEDATEN

Ihr Gerät ist mit vier Tasten und fünf Anzeigen ausgestattet, die eine einfache Bedienung ermöglichen. Machen Sie sich mit den Bedienelementen vertraut, bevor Sie den Gymbody Plus einstellen.

Bedienelemente: Tasten



1. Ein-/Aus-Taste (⏻):
Halten Sie diese gelbe Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

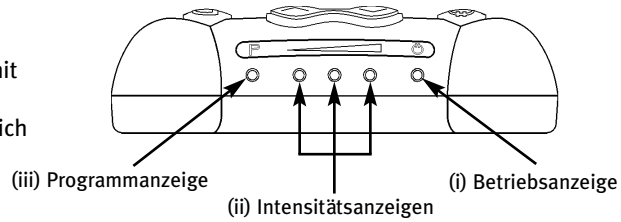
2. Trainingsintensität erhöhen:
Mit dieser Taste (▲) erhöhen Sie die Trainingsintensität.

3. Trainingsintensität verringern:
Mit dieser Taste (▼) verringern Sie die Trainingsintensität.

4. Programmtaste (P):
Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Beim Einschalten des Geräts ist Programm 1 ausgewählt. Drücken Sie diese Taste, wenn Sie zu Programm 2 wechseln möchten.

Bedienelemente: Anzeigen

WICHTIG: Die Anzeigen werden in diesem Handbuch so beschrieben, wie Sie sie mit dem umgeschnallten Gürtel von oben sehen. Die Programmanzeige befindet sich bei dieser Darstellung links, die Betriebsanzeige rechts.



(i) Betriebsanzeige:
Die grüne Betriebsanzeige befindet sich direkt über der Ein-/Aus-Taste, von der sie kontrolliert wird. Wenn diese Anzeige leuchtet, ist Ihr Gerät eingeschaltet und betriebsbereit. Die Anzeige bleibt während des Programms ständig an (blinkt jedoch bei einer Gerätepause).

(ii) Intensitätsanzeigen:
Das Gerät besitzt drei gelbe Intensitätsanzeigen. Sie geben Aufschluss über die verschiedenen Betriebsmodi des Geräts.

(iii) Programmanzeige:
Die grüne Programmanzeige befindet sich direkt über der Programmtaste. Sie leuchtet auf, wenn Programm 2 ausgewählt ist und erlischt wieder, wenn Sie zu Programm 1 zurückschalten. Durch Aufblinken zeigt die Programmanzeige entladene Batterien an.

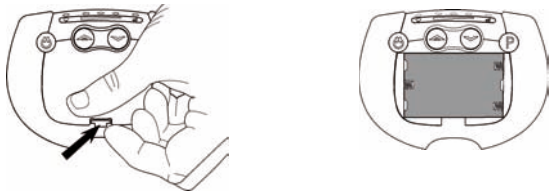
Nachdem Sie sich mit den verschiedenen Komponenten vertraut gemacht haben, können Sie das Gerät einstellen. In Kapitel 2 werden die erforderlichen Schritte erläutert.

EINSTELLEN DES GYMBODY PLUS

In Kapitel 2 wird gezeigt, wie Sie den Gymbody Plus vor dem ersten Gebrauch einstellen.

Schritt 1: Legen Sie die Batterien in das Gerät ein.

Entfernen Sie dazu die Batterieabdeckung auf der Vorderseite des Trainingsgeräts, wie in der Abbildung gezeigt.



Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie dabei auf richtige Polung.

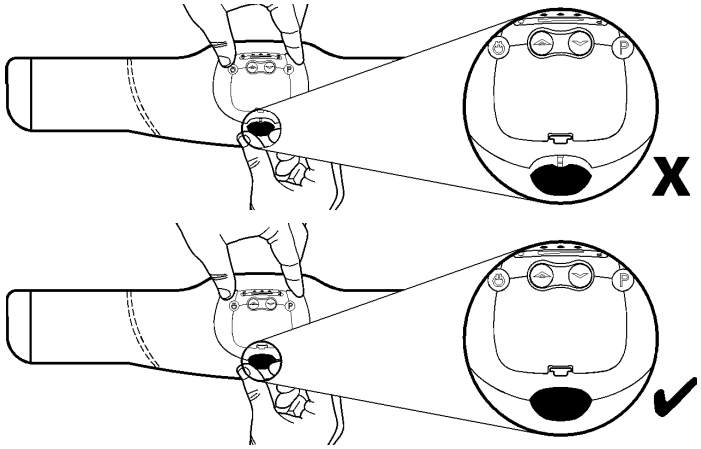
Befestigen Sie die Batterieabdeckung wieder.

⚠ Die Batterieabdeckung muss geschlossen werden, bevor Sie das Gerät einschalten.

Schritt 2: Schließen Sie das Gerät vollständig an den Trainingsgürtel an.

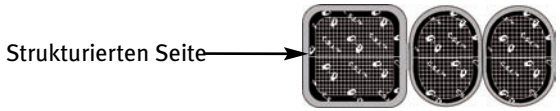
Nehmen Sie den Gürtel aus der Verpackung, und legen Sie ihn mit dem gelben Stichmuster nach oben hin. Gerät und Gürtel müssen vollständig miteinander verbunden werden, damit der Gymbody Plus funktioniert.

Schließen Sie das Gerät mit dem Befestigungsstift am Gürtel an den Gürtel an. Drücken Sie das Gerät auf den Stift.
WICHTIG: **Der Stift muss vollständig im Gerät einrasten, damit der Trainingsgürtel funktioniert. Dies ist aus Sicherheitsgründen vorgesehen.**



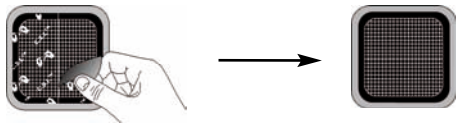
Schritt 3: Ziehen Sie die Schutzabdeckung von der strukturierten Seite der Elektroden ab und platzieren Sie die Elektroden auf dem Gürtel.

Drehen Sie den Gürtel um, so dass die drei Silberknöpfe nach oben zeigen. In Ihrem Gymbody Plus Paket ist ein Päckchen mit drei selbsthaftenden Elektroden enthalten. Es enthält 1 große, quadratische Elektrode und 2 kleinere, ovale Elektroden. Eine Seite der Elektroden ist mit einem silberen Muster versehen, die andere Seite ist schwarz.

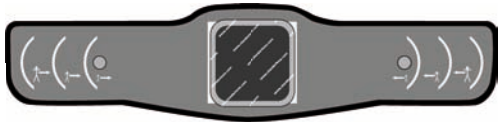


Die Elektroden müssen auf dem Gürtel platziert werden.

(i) Entfernen Sie die Schutzabdeckungen von der gemusterten Seite der großen Elektrode.

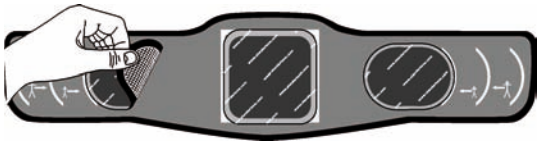


(ii) Drücken Sie die gemusterte Elektrodenseite fest auf den mittleren Knopf und zwischen die weißen Linien wie in der Abbildung gezeigt.

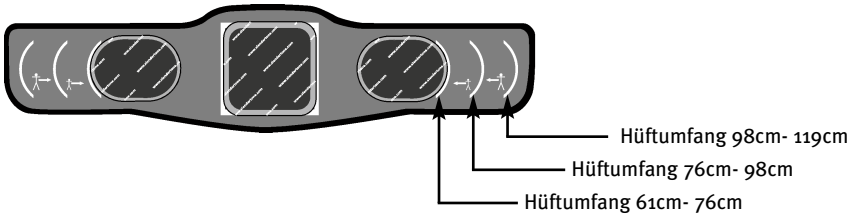


(iii) Ziehen Sie jetzt die Schutzabdeckungen von der gemusterten Seite der beiden kleineren, ovalen Elektroden ab.

(iv) Drücken Sie die kleineren Elektroden mit der gemusterten Seite nach unten auf den Gürtel, jeweils eine Elektrode neben der großen Elektrode.

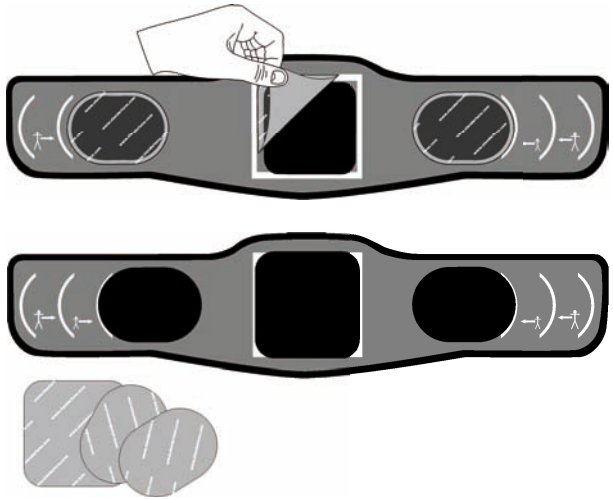


(v) Die genaue Position der kleineren Elektroden hängt von Ihrem Hüftumfang ab. Im Beispiel unten werden die kleineren Elektroden direkt neben der mittleren Elektrode befestigt. Dies ist die richtige Position für einen Hüftumfang zwischen 61 und 76 cm. Bestimmen Sie die richtige Elektrodenposition anhand der Richtlinien unten.
Stellen Sie sicher, dass alle drei Silberknöpfe vollständig von den Elektroden bedeckt sind, bevor Sie fortfahren.



Schritt 4: Entfernen Sie die Schutzabdeckungen von der schwarzen Seite der Elektroden.

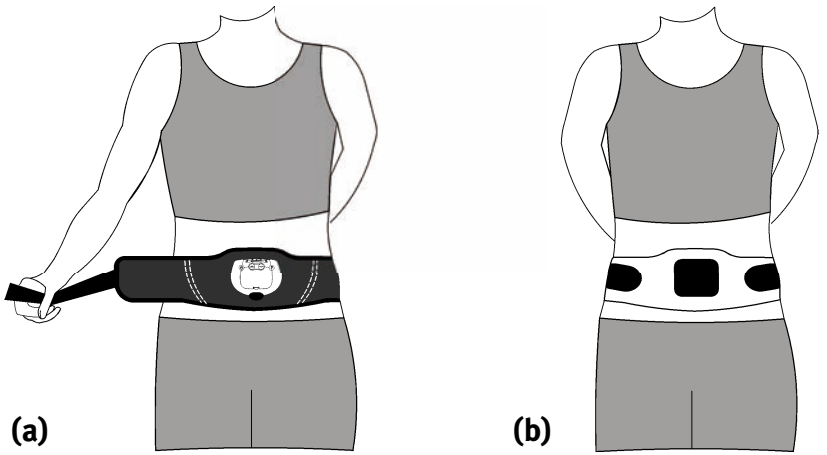
Ziehen Sie die großen Schutzabdeckungen von der schwarzen Seite aller drei Elektroden ab. Bewahren Sie die Schutzabdeckungen auf. **Nach der Sitzung müssen Sie sie wieder an den Elektroden anbringen.**



HINWEIS: **Verwenden Sie für Ihren Gymbody Plus ausschließlich Slendertone-Elektroden.**

Schritt 5: Befestigen Sie den Gürtel am Körper.

Legen Sie sich den Gürtel so um die Hüfte, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden (a) und sich die große, quadratische Elektrode auf Ihrem Nabel befindet. Ziehen Sie die Gürtelenden um Ihre Hüfte, bis sich die kleinen Elektroden auf beiden Körperseiten zwischen dem Hüftknochen und den Rippen befinden (b). Ziehen Sie den Gürtel mit dem Gurt an der Hüfte fest, so dass er bequem sitzt. Die Elektroden sind wasserhaltig, so dass sich auf der Haut zunächst kühl anfühlen können.

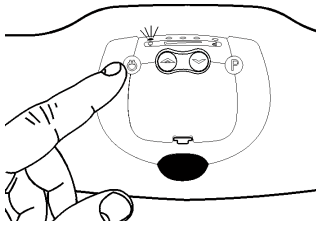


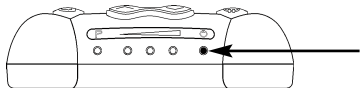
IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

In Kapitel 3 wird erläutert, wie Sie Ihren Gymbody Plus einsetzen, nachdem Sie ihn eingestellt haben.

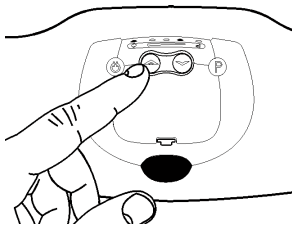
Das Muskeltraining kann sich ungewohnt, aber angenehm anfühlen. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Bauchmuskulatur zieht sich zusammen und spannt sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

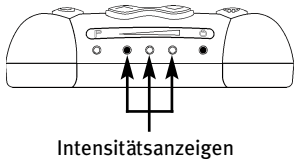
Schritt 1: Halten Sie die Ein-/Aus-Taste (⏻) zwei Sekunden lang gedrückt, wie gezeigt, um den Gymbody Plus einzuschalten. Die drei gelben Anzeigen leuchten drei Sekunden lang auf und erlöschen dann wieder. Danach leuchtet die grüne Betriebsanzeige auf und bleibt während der gesamten Sitzung an.





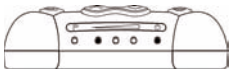
Schritt 2: Halten Sie die Intensitätstaste (▲) gedrückt, um mit dem Training zu beginnen. Sie müssen die Taste so lange gedrückt halten, bis sich ihre Muskeln fühlbar zusammenziehen. Wählen Sie eine Trainingsstufe, bei der Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. Wählen Sie eine Stufe aus, die Ihnen angenehm erscheint. Beim Erhöhen der Trainingsstufe leuchtet die erste Intensitätsanzeige auf.



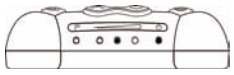


Intensitätsanzeigen:

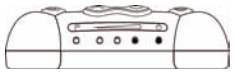
Die gelben Intensitätsanzeigen zeigen Ihre Trainingsstufe an. In der Kontraktionsphase leuchten verschiedene Anzeigen auf und erlöschen dann jeweils in der folgenden Entspannungsphase:



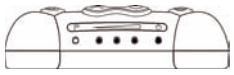
1. Intensitätsleuchte: Trainingsintensität von 1-25 %.



2. Intensitätsleuchte: Trainingsintensität von 26-50%.



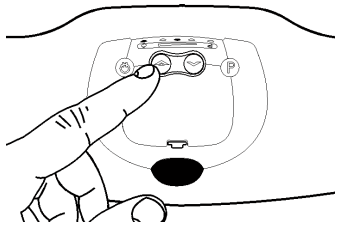
3. Intensitätsleuchte: Trainingsintensität von 51-75%.

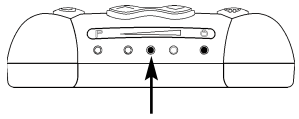


Alle Intensitätsleuchte zusammen leuchten bei einer Trainingsintensität von 76-99% auf.

Wenn die Trainingsintensität 100 % erreicht, erlöschen alle drei Intensitätsanzeigen, und das Gerät stellt die Kontrahierung für einige Sekunden ein. Dann wird das Programm normal fortgesetzt, wobei alle drei Anzeigen in jeder Kontraktionsphase aufleuchten und in jeder Entspannungsphase erlöschen.

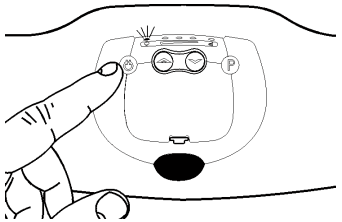
Schritt 3: Versuchen Sie, während des Trainings die Trainingsintensität schrittweise zu erhöhen, indem Sie die Intensitätstaste (▲) gedrückt halten. Die Intensitätsanzeigen zeigen die Steigerung der Trainingsintensität an. Sie werden merken, dass die Muskelkontraktionen stärker werden.

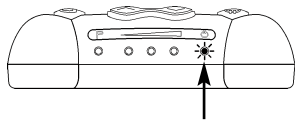




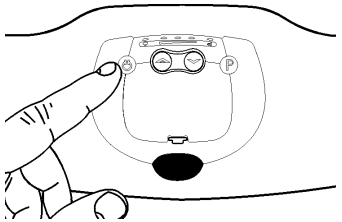
Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für sie unangenehm wird.

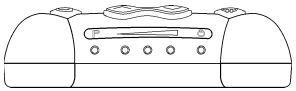
Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste kurz. Die Betriebsanzeige blinkt auf, um anzuzeigen, dass das Programm unterbrochen wurde. Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste abermals. Die Betriebsanzeige leuchtet wieder dauerhaft auf und zeigt damit an, dass das Gerät das Programm fortsetzt.





Schritt 4: Sitzungsende – Am Ende der Trainingssitzung schaltet sich Ihr Gymbody Plus automatisch ab, und die Betriebsanzeige erlischt. Sie können das Gerät jederzeit abstellen, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlöschen alle Anzeigen.





Schritt 5: Nehmen Sie den Trainingsgürtel ab, und legen Sie ihn auf eine ebene Oberfläche. Bringen Sie die Schutzabdeckungen wieder an den Elektroden an. Bewahren Sie Ihren Gymbody Plus bis zur nächsten Sitzung sicher auf.

HINWEIS: Um ein sichtbares Ergebnis zu erzielen, werden fünf Trainingssitzungen pro Woche empfohlen. Bitte halten Sie zwischen den Trainingssitzungen eine Pause von mindestens 6 Stunden ein.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.

ERGEBNISSE ERZIELEN

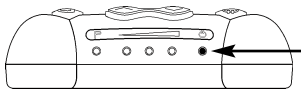
Kapitel 4 zeigt, wie Sie möglichst gute Ergebnisse erzielen, und enthält ausführliche Geräteinformationen.

1. Nutzen Sie Ihren Trainingsgürtel fünfmal wöchentlich. (Halten Sie zwischen den Sitzungen eine Pause von mindestens 6 Stunden ein.)

2. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

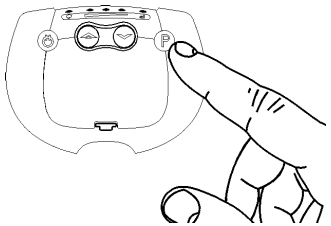
3. Nutzen Sie den Trainingsgürtel im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport.

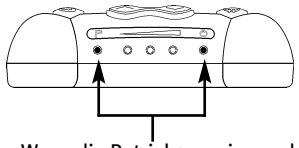
4. Ihr Gymbody Plus verfügt über 2 Trainingsprogramme, Programm 1 für Anfänger und Programm 2 für Fortgeschrittene. **Beginnen Sie möglichst mit Programm 1, und wechseln Sie nach 4 Wochen zu Programm 2.** Wenn Sie das Gerät einschalten, ist automatisch Programm 1 eingestellt.



Wenn die Betriebsanzeige aufleuchtet und die Programmanzeige aus ist, ist Programm 1 aktiviert.

Sie können das Trainingsprogramm mit der Programmtaste wechseln. Die Betriebs- und die Programmanzeige leuchten auf, wenn Programm 2 gewählt ist.





Wenn die Betriebsanzeige und die Programmanzeige aufleuchten, ist Programm 2 aktiviert.

Programm 2 dauert länger als Programm 1; die Muskeln werden also länger trainiert.

Der Tabelle unten können Sie Informationen zu den beiden Trainingsprogrammen entnehmen.

Programm	Dauer	Trainingsstärke	Nutzungsempfehlung
1. Anfänger	25 minuten	Stark	Empfohlen für die ersten 4 Wochen
2. Fortgeschrittene	40 minuten	Stark	Empfohlen ab Woche 5

Beide Programme enthalten eine Aufwärm- und eine Auslaufphase. In der Aufwärmphase werden Ihre Muskeln auf die intensivere Sitzungsphase vorbereitet, während sie in der Auslaufphase gegen Ende der Sitzung langsam entspannen – genau wie beim Sport.

HINWEIS: Wenn Sie die Programmtaste während einer Sitzung drücken, wird das Signal eingestellt und die Intensität auf null zurückgesetzt. Danach wechselt das Programm. Sie müssen dann die Intensität erneut erhöhen.

5. Nutzen Sie den Trainingsgürtel, wann immer Sie möchten.
Sie können Ihren Gymbody Plus praktisch überall und jederzeit einsetzen. Nutzen Sie ihn zu Hause beim Fernsehen, bei der Arbeit am Schreibtisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. Mit dem Gymbody Plus trainieren Sie Ihre Bauchmuskulatur auf bequeme Weise.

6. Protokollieren Sie Ihre Fortschritte in einem Tagebuch.
Tragen Sie jede Trainingssitzung in einem Tagebuch ein, siehe Beispiel unten. Versuchen Sie möglichst, 5 Trainingssitzungen wöchentlich zu absolvieren. Bewahren Sie das Tagebuch so auf, dass Sie es immer wieder sehen. Dadurch können Sie sich leichter zum Durchhalten motivieren. Bald werden Sie sehen und fühlen, wie Ihre Muskeln fester und straffer werden. Der Anwender in diesem Beispiel hat 5 Trainingssitzungen pro Woche absolviert.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Beispiel	✓		✓	✓		✓	✓

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

PFLEGE IHRER GÜRTEL

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe ausgesetzt werden. Sie können es jedoch mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Der Gurt kann gewaschen werden, Sie müssen jedoch zuvor das Gerät und die Elektroden abnehmen. Wenn Sie den Gürtel waschen, beachten Sie unbedingt die Hinweise auf dem Etikett.

Waschen Sie Ihren Gurt nicht in der Waschmaschine. Reinigen Sie ihn immer von Hand in lauwarmem Wasser. In der Waschmaschine kann die empfindliche Gürtel-Elektronik beschädigt werden. Auch beim Waschen von Hand müssen Sie vorsichtig sein und dürfen den Gürtel niemals auswringen.

Verwenden Sie für die Reinigung Ihres Gurts keine Bleichmittel.

Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.

Schleudern Sie den Gürtel nicht. Der Gürtel enthält Plastikteile. Legen Sie ihn daher zum Trocknen niemals über heiße Gegenstände (wie einen Heizkörper). Vor erneuter Verwendung muss der Gürtel vollständig trocken sein.

Sie dürfen den Gurt keinesfalls bügeln.

Problembehebung

Kapitel 5 gliedert sich in zwei Teile. In Teil 1 werden häufig gestellte Fragen zum Training beantwortet. Teil 2ist eine Kurzeinführung, die Ihnen im Fall von Problemen bei der Einstellung oder Verwendung des Bauchmuskeltrainers behilflich sein kann.

Problembehebung Teil 1: Häufig gestellte Fragen

Kann ich GYMBODY PLUS für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?

• Ja, aber Sie müssen nach der Geburt ***mindestens sechs Wochen*** warten und **zuvor einen Arzt aufsuchen**.

• Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als 3 Monate zurückliegt, konsultieren Sie vor der Verwendung von GYMBODY PLUS in jedem Fall Ihren Arzt.

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?

• Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 9). Schalten Sie das Gerät ab, und korrigieren Sie den Sitz des Gürtels wie im Einstellungskapitel beschrieben.

• Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!

• Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Während des Trainings verspüre ich ein Prickeln in den Beinen. Was kann ich dagegen tun?

• Verschieben Sie die beiden kleineren Elektroden von der Taille weiter nach oben und nach innen (d. h. zur Körpermitte hin).

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?

• Eine leichte Hautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Eine weitere Ursache können Druckmale durch einen eng anliegenden Gürtel sein. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie sollten jedoch den Gürtel nur während der Anwendung tragen.

• Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?

• Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem GYMBODY PLUS eine niedrige Trainingsintensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

• Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalabeschwächung trotz ausreichend geladener Batterien. Sie können dies überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt.

• Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der Website (www.slendertone.com) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich das GYMBODY PLUS auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungsmangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?

• Ihr GYMBODY PLUS-Gürtel kann zur Linderung bzw. zum Muskelaufbau nach Verletzungen verwendet werden. Wenden Sie sich zuvor an Ihren Arzt, damit dieser ein spezifisches Trainingsprogramm für das GYMBODY PLUS-Gerät erstellt, das eine Verbesserung der Kraft und Straffheit der Bauchmuskeln garantiert.

Im Taillenbereich wird meine Muskulatur stimuliert, im Bauchbereich jedoch nicht. Was ist der Grund dafür?

• Verschieben Sie die große Elektrode ein wenig nach unten. Tritt daraufhin keine Verbesserung ein, sollten Sie die kleineren Elektroden für ein kleineres Körpermaß einstellen und/oder die Intensität erhöhen.

Meine Bauchmuskeln trainieren – meine Hüftmuskeln jedoch nicht. Warum?

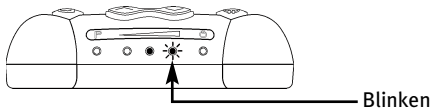
• Schieben Sie das große Pad etwas nach oben. Hilft dies nicht, stellen Sie die kleinen Pads auf eine größere Figur ein.

Problembehebung, Teil 2: Schnelle Problembehebung

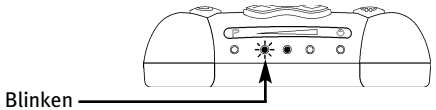
Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die mittlere Intensitätsanzeige leuchtet auf, und eine weitere Anzeige blinkt auf (siehe Seite 14)	Das Gerät ist nicht korrekt an den Gürtel angeschlossen	Sorgen Sie dafür, dass der Stift am Gürtel vollständig in der Geräteunterseite sitzt
	Die Schutzabdeckungen befinden sich noch auf den Elektroden	Stellen Sie sicher, dass die Abdeckungen der Elektroden auf beiden Seiten entfernt wurden
	Abgenutzte Elektroden	Neue Elektroden erhalten Sie unter www.gymbody.com und bei Ihrem Händler
	Elektroden bedecken Metallknöpfe nicht	Versetzen Sie die Elektroden, so dass die Knöpfe vollständig bedeckt werden
	Elektroden verkehrt herum aufgebracht	Sorgen Sie dafür, dass die Elektroden mit der gemusterten Seite nach unten auf dem Gürtel platziert sind
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden fest auf die Haut drücken. Verteilen Sie einige Tropfen Wasser auf den Kontaktflächen. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab
	Abgenutzte Elektroden	Erwerben Sie bei Ihrem Händler neue Elektroden
	Elektroden bedecken Metallknöpfe nicht	Versetzen Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
	Zu viele Sitzungen nach einander	Wir empfehlen 5 Sitzungen wöchentlich und einen Abstand von mindestens 6 Stunden zwischen den Sitzungen
Die Betriebsanzeige leuchtet nicht auf und vom Gerät kommt kein Signal	Batterien falsch eingelegt	Legen Sie die Batterien ein, wie im Einstellungskapitel auf Seite 6 beschrieben
	Leere Batterien	Wechseln Sie die Batterien
	Mangelhafte Batterien	Verwenden Sie möglichst nur hochwertige Alkali-Batterien
Die Betriebsanzeige blinkt auf und es liegt kein Signal an	Gerät in den Pausemodus versetzt	Drücken Sie kurz die Ein-/Aus-Taste, um die Programmpause zu beenden
Die Programmanzeige blinkt auf	Schwache Batterien	Wechseln Sie die Batterien
Die Kontraktionen sind sehr schwach, auch wenn eine hohe Trainingsintensität eingestellt ist	Abgenutzte Elektroden	Neue Elektroden erhalten Sie unter www.gymbody.com und bei Ihrem Händler
	Elektroden schlecht positioniert	Platzieren Sie die Elektroden, wie im Einstellungskapitel beschrieben
	Schwache Batterien	Wechseln Sie die Batterien
	Elektroden bedecken Knöpfe nicht	Versetzen Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
Die Programmanzeige und alle drei Intensitätsanzeigen blinken auf	Fehlermeldung weist auf Geräteproblem hin	Rufen Sie die Hotline ein oder lesen Sie Seite 14

ELEKTRODENKONTAKT-ANZEIGE

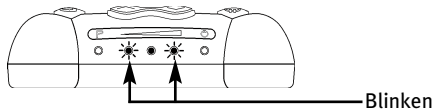
Ihr Gymbody Plus ist mit einer Elektrodenkontakt-Anzeige ausgestattet, die Sie auf ein Problem mit den Elektroden selbst oder unzureichenden Hautkontakt hinweist. Wenn die rechte Intensitätsanzeige aufblinkt (LED neben der Betriebsanzeige) und die mittlere Intensitätsanzeige gleichzeitig aufleuchtet, liegt ein Problem mit der rechten Elektrode vor.



Wenn die linke Intensitätsanzeige aufblinkt (LED neben der Programmanzeige) und die mittlere Intensitätsanzeige gleichzeitig aufleuchtet, liegt ein Problem mit der linken Elektrode vor.

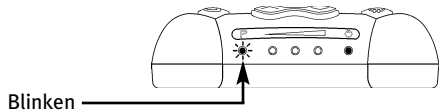


Wenn die linke und die rechte Intensitätsanzeige gleichzeitig aufblinkt und die mittlere Anzeige aufleuchtet, liegt ein Problem mit der mittleren oder mit allen drei Elektroden vor.



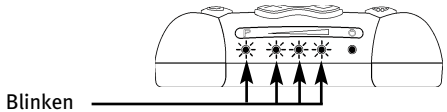
BATTERIEZUSTAND

Wenn die Batterie schwach wird und gewechselt werden muss, blinkt die Programmanzeige während der Sitzung auf.



FEHLERMELDUNGEN

Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätefehlers blinken die Programmanzeige und alle drei Intensitätsanzeigen gleichzeitig auf. Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Internationale Hotline an + 353 1 844 1016 oder senden Sie eine E-Mail an info@slendertone.com.

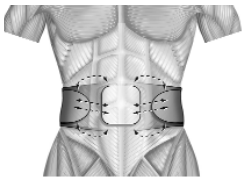


WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

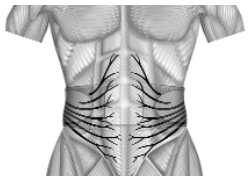
In Kapitel 6 werden die wissenschaftlichen Grundlagen der Muskeltrainingstechnologie erläutert.

Wie funktioniert die Technik der Muskelstimulation?

Der Gymbody Plus fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 30 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst. Das spezielle, aus drei Elektroden bestehende Design sorgt dafür, dass die gesamte Bauchmuskulatur kontrahiert, nicht nur die Muskeln unmittelbar unter den Elektroden.



Schritt 1
Signale werden zwischen den Elektroden übertragen



Schritt 2
Die Signale aktivieren die Nerven, die die Bauchmuskulatur steuern

Schritt 3
Die Nerven aktivieren die Muskeln

GYMBODY PLUS besitzt alle Komponenten eines wirksamen Bauchmuskeltrainers.

1. Ihr Gerät besitzt eine Trainingsleistung von 14 uC (Mikro-Coulomb). Dadurch können Sie starke, wirksame Muskelkontraktionen auslösen.
2. Der Gymbody Plus ist mit großen, medizinischen Elektroden ausgestattet. Dadurch wird gewährleistet, dass die Kontraktionen angenehm verlaufen.
3. Ihr Trainingsgürtel hat sich in klinischen Tests bewährt und kann nachweislich folgende Ergebnisse hervorrufen:
   - Festerer, flacherer Bauch
   - Ausgeprägtere Bauchmuskulatur
   - Stärkere Bauchmuskulatur
4. Es stehen zwei Programme zur Auswahl, die verschiedene Trainingsstufen für Anfänger und Fortgeschrittene bieten.

Ihr Trainingsgürtel hilft Ihnen nicht beim Abnehmen. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, müssen Sie kardiovaskulären Sport wie Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Jogging treiben. Allerdings verhilft Ihnen der Trainingsgürtel zu einer festeren, flacheren Bauchmuskulatur, einer besseren Figur und besserem Sitz Ihrer Kleidung.

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewährleistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

***** Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Gürtel usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

VERHALTENSREGELN

Kapitel 7 enthält wichtige Informationen, die Sie vor dem Gebrauch des Trainingsgürtels zur Kenntnis nehmen sollten.

Das GYMBODY PLUS ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchs-anweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:
- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktionsstörung des Nervenssystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Warten Sie bitte, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen:
- Mindestens sechs Wochen nach einer Entbindung (konsultieren Sie in jedem Fall zuerst Ihren Arzt).
- Mindestens einen Monat nach dem Einsetzen eines Kontrazeptivums in die Gebärmutter (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie in jedem Fall zunächst Ihren Arzt).
- Während der Menstruation, bis die stärkeren Tage vorüber sind.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:
- den Gürtel verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Folgendes sollten Sie beim Anlegen der Elektroden und des Gürtels stets beachten:
- Legen Sie die Elektroden und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Positionieren Sie die Elektroden oder den Gürtel nicht an Ihrem Hals oder über der Herzgegend (d. h. eine Elektrode auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf. (BMR bietet Geräte für das Training anderer Körperregionen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z. B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:
- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie den Gurt und schließen Sie ihn dann erneut hinter Ihrem Rücken, wenn Sie die Positionen der Elektroden geändert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Überanstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit BMR oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den vom Gürtel bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Aus hygienischen Gründen sollte das Gerät nur von einer Person benutzt werden. Benutzen Sie Ihren Gürtel nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Nabelschmuck tragen. Entfernen Sie den Schmuck vor der Sitzung.
- Der GYMBODY PLUS Gerät sollte nicht zusammen mit Textilien anderer SLENDERTONE-Produkte benutzt werden. Dies könnte zu einer ungleichmäßigen Muskelstimulierung und so zu einem unbefriedigenden Ergebnis der Muskelstraffung führen.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

NB: Wenn Sie aus irgendeinem Grund Zweifel hegen, dass das SLENDERTONE-Gerät für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

TECHNISCHE DATEN

In Kapitel 8 finden Sie detaillierte technische Angaben zum Gymbody Plus.

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von BMR dazu autorisiert wurden.

HINWEIS: Die Verwendung von auslaufsicheren Batterien wird empfohlen. Die Batterien sollten nie im Gerät gelassen werden, wenn es lange Zeit nicht verwendet wird. Falls Sie die Batterien nicht entfernen, könnten Sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen. Bitte beachten Sie, daß bei einigen Batterien, die als "auslaufsicher" verkauft werden, immer noch eine gewisse Menge an korrod- ierenden Substanzen austreten kann, die Ihr Gerät beschädigen könnten. Unter keinen Umständen dürfen andere als für das Gerät geeignete Batterien (1,5 V, LR03/ AAA) verwendet werden. Die Batterien sollten wie in der Gebrauchsanleitung angegeben eingelegt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

Wenn das △ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:
Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der Marke SLENDERTONE zu erwerben. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

Selbsthaftende SLENDERTONE-Elektroden:
- 1 große selbsthaftende Elektrode Typ 706 oder 709
- 2 kleine selbsthaftende Elektroden Typ 707 oder 710

Batterien (3 x 1.5v AAA)
GYMBODY PLUS-Gürtel
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Verwendung: Muskelstimulation/ Herzfrequenzüberwachung

Produkttyp: 512-02

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb:	Temperaturbereich:	0 bis 35 °C
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 65 %H
Lagerung:	Temperaturbereich:	0 bis 55 °C
	Luftfeuchtigkeit:	10 bis 90 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Im Batteriefach steht "+" für Pluspol und "-" für Minuspol. Die Positionierung der Batterien wird durch drei reliefartige Batterieumrisse im Inneren des Batteriefaches angezeigt.

Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit drei 1,5V-GS-Batterien (LR03/ AAA). GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "A" für 1995, "G" für 2001, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht

Nennleistung Spannung/Strom:

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	4.7V	9.3V	10.6V
Ausgangs-RMSA	9.5mA	93mA	7.0mA
Ausgangsfrequenz	50-60Hz.	50-60Hz.	50-60Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200 µs	200 µs	200 µs
Negative Pulsbreite	200 µs	200 µs	200 µs
Phaseninterval	140 µs	140 µs	140 µs

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

GÜRTELMATERIALIEN
Außen: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastan, Haken und Schlaufen: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polychloropren

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungs-stelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Roh-materialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte und Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.